

Outdoor

Functional Running

In diesem Kurs werden Laufeinheiten und funktionelle Übungen mit einander kombiniert.

Voraussetzung: Lauffähigkeit von 5 km am Stück

Mitzubringen: Funktionsbekleidung und Laufschuhe

Dienstags, 18.15 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Heike Wendler-Goethe, FachÜL Fitness- und Gesundheitssport, DTB-Functional Training Coach

Wo: 1. Treffen: Parkplatz am Waldfriedhof (ansonsten wechselnd)

Wann: (10 EH) 02.04. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

Tanz

Zumba®-Fitness

Zu dynamischen und temperamentvollen Latino-Rhythmen werden in diesem Ganzkörpertraining Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainiert.

Dienstag, 20.00 – 21.00 Uhr

Kursleitung: Heike Rothörl, lizenzierte Zumba-Instructorin

Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Termine: (13 EH) 19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06. / 25.06.

Kosten: Vereinsmitglieder: 25,00 Euro
Nichtmitglieder: 85,00 Euro

Kinder-/Jugendangebot

Inliner-Workshop (ab 6 Jahre)

Wir erlernen und vertiefen der Grundtechnik, Kanten- und Gleichgewichtsgefühl, Bremstechniken, Slalom fahren und natürlich richtig „hinfallen“! Es besteht Schutzrüstungspflicht (Ellbogen-, Knie- schützer und Helm)! Die Inliner sollten vorzugsweise mit Stopper ausgerüstet sein.

Samstags, 09.30 – 11.00 Uhr

Kursleitung: Thomas Larisika

Termine: (4 EH) 04.05. / 11.05. / 18.05. / 25.05.2019

Wo: Schulhof Pestalozzischule Mombach
Pestalozzistraße, Mainz-Mombach
(bei Regen Telefon-Hotline 0152 / 01034886)

Kosten: Vereinsmitglieder: 19,00 Euro
Nichtmitglieder: 40,00 Euro

Judo-Anfängerkurs ab 7 Jahre

Vorbereitung auf den regulären Unterricht. Die Prüfung zum weiß-gelben Gürtel am Ende ist verpflichtend und Voraussetzung für die weitere Teilnahme als Vereinsmitglied.

Samstags, 10.00 – 12.00 Uhr

Kursleitung: Thomas Best, Abteilungsleiter Judo
(Mobilnummer für Rückfragen: 0174 3200509)

Termine: (9 EH) 23.03. / 30.03. / 06.04. / 13.04. / 27.04. / 11.05. / 18.05. / 25.05. / 01.06.2019

Wo: MTV-Sportzentrum, Foyer

Kosten: Vereinsmitglieder des Mombacher Turnvereins und des Postsportverein Mainz: kostenlos
Nichtmitglieder: 30,00 Euro
Zusätzlich anfallende Kosten für Gürtelprüfung und Judopass für alle: 22 €. Der weiß-gelbe Gürtel muss selbst beschafft werden.

Vortrag: Gesunde Ernährung

Kaiser-König-Bettelmann? Intervallfasten (16:8 / 14:10)?

Low carb? Mehr Fett? Stiefkind Protein? HILFE!!! Was denn nun?

Mittwoch, 15.05.2019 | 19.00 – 20.30 Uhr

Wo: MTV Sportzentrum, Geschäftsstelle

Referentin: Mechthild Jochimsen (Mainz): Zertifizierte Ernährungs- und Diätberaterin, Fastengruppenleiterin

Kosten: Vereinsmitglieder: 15,00 Euro
Nichtmitglieder: 35,00 Euro

Eine Voranmeldung ist zwingend erforderlich! Es gelten unsere allgemeinen Kurs-/Teilnahmebedingungen.

Ausführliche Kursbeschreibungen und Anmeldung findest Du online auf www.mombacher-turnverein.de im Menü unter Sportangebot > Kursangebote > Jetzt anmelden. Anmeldung möglich bis 13.03.2019!



FRÜHJAHR-SKURSANGEBOTE

Fit ins Jahr 2019

Mombacher Turnverein 1861 e.V.

Turnerstraße 31-33, 55120 Mainz-Mombach

Telefon 06131 625604

www.mombacher-turnverein.de



**Mombacher
Turnverein 1861 e.V.**

Gesundheitssport

Arthrose-Training

Der Kurs dient dazu, die Gelenke von Kopf bis Fuß zu mobilisieren und die umgebende Muskulatur mit gezielten Übungen so zu beeinflussen, dass sie das betroffene Gelenk bei der Bewegung größtmöglich unterstützen.

Montags, 14.45 – 15.30 Uhr

Kursleitung: Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Rehasportlizenz Orthopädie

Wo: MTV-Sportzentrum, Gymnastikhalle

Wann: (10 EH) 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

Gesundheitsorientierter Rückenzirkel

Ein individuelles dosiertes Kraft- und Beweglichkeitstrainingsprogramm in Form eines speziellen Gerätezirkels, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern.

Donnerstags, 13.00 – 15.00 Uhr

Kursleitung: Steffi Iriohn, Dipl. Sportlehrerin, Rückenschullehrerin, Rehasportlizenz Orthopädie

Wo: MTV-Sportzentrum, Fitness-Studio

Wann: (10 EH) 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 23.05.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 40,00 Euro
Nichtmitglieder: 130,00 Euro
Studiomitglieder: 30,00 Euro

Alles für das Wohlbefinden

Mobilitäts- und Beweglichkeitstraining

Bewegungen trainieren und nicht Muskeln! Ein gutes Mobilitätstraining unterstützt die Stabilität, die Gelenke werden flexibler und es führt zu neuen, freien Bewegungsabläufen.

Dieser Kurs ist für Anfänger geeignet und erfordert keine Vorkenntnisse, nur Spaß und Interesse an Bewegung.

Mitzubringen: Iso-Matte, dicke Socken, Handtuch

Montags, 17.00 – 17.50 Uhr

Kursleitung: Lisa Schleifenbaum

Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Wann: (10 EH) 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 17.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

Yoga Flow für Anfänger

Mit Yoga Flow verbesserst du deine Beweglichkeit, Balance und das Wohlbefinden deines gesamten Körpers.

Mitzubringen: Iso-Matte, dicke Socken, Handtuch

Montags, 18.00 – 18.55 Uhr

Kursleitung: Lisa Schleifenbaum

Wo: MTV-Sportzentrum, Gymnastikhalle

Wann: (10 EH) 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 17.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

Pilates für Anfänger

Neben dem Training der Körpermitte und der tieferliegenden Muskeln werden außerdem die Beckenbodenmuskulatur und eine aufrechte Haltung trainiert.

Mitzubringen: Iso-Matte, dicke Socken, Handtuch

Montags, 19.00 – 19.50 Uhr

Kursleitung: Ying Bian, ÜL C Fitness- und Gesundheitssport, lizenzierte Pilates-Trainerin

Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Wann: (10 EH) 18.03. / 25.03. / 01.04. / 08.04. / 15.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

„Gönn Dir eine Pause“ – Bewährte Wege zur Entspannung

Lerne verschiedene Entspannungsübungen kennen. Ziel ist, dass jeder Teilnehmer die für sich Geeignete findet, die er/sie dann in weiteren Kursen vertiefen kann.

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Mitzubringen: Iso-Matte, dicke Socken, Decke und Kissen

Dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr

Kursleitung: Uschi Best, Entspannungspädagogin

Wo: MTV-Sportzentrum, Spiegelsaal

Wann: (10 EH) 19.03. / 26.03. / 02.04. / 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

Yoga im Fluss – Praxis für Körper und Geist

Kraftvoll und dynamisch werden einzelne Yoga-Positionen verbunden und eine ideale Brücke zwischen An- und Entspannung aufgebaut. Für Geübte und Fortgeschrittene.

Mitzubringen: Bitte Yoga-Matte, Decke und (Yoga-)Kissen

Dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr

Kursleitung: Nicol Weinrich, DTB-Yogalehrerin

Wo: Turnhalle der Pestalozzischule Mombach (Eingang über „Am Suderbrunnen“)

Termine: (10 EH) 02.04. / 09.04. / 16.04. / 07.05. / 14.05. / 21.05. / 28.05. / 04.06. / 11.06. / 18.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 75,00 Euro
Nichtmitglieder: 175,00 Euro

Entspannung für Körper, Geist und Seele

Die Verbindung von fließenden Bewegungen und Entspannungstechniken bringen Kraft und ein allgemeines Wohlbefinden.

Mitzubringen: Iso-Matte, Handtuch und dicke Socken mitbringen (und wer mag ein kleines Kissen)

Donnerstags, 9.30 – 10.30 Uhr

Kursleitung: Heike Wendler-Goethe, FachÜL Fitness- und Gesundheitssport u.v.m.

Wo: MTV-Sportzentrum, Foyer

Wann: (10 EH) 21.03. / 28.03. / 04.04. / 11.04. / 25.04. / 09.05. / 16.05. / 23.05. / 06.06. / 13.06.2019

Kosten: Vereinsmitglieder: 20,00 Euro
Nichtmitglieder: 65,00 Euro

SAVE THE DATE

30. August - 01. September 2019

- 20 Jahre MTV Fitnessstudio & 10 Jahre MTV Kinderwelt -